

LATIHAN RELAKSASI PERNAPASAN (HIPNOSIS) PADA IBU HAMIL UNTUK PERSIAPAN PERSALINAN

Novy Ramini Harahap¹, Mila Syari², Novitri Adelina Sipayung³, Evaria Manurung⁴

^{1,2,3,4}Prodi Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia Medan, Indonesia
*Penulis Korespondensi: novyraminiharahap@gmail.com

Abstrak

Ibu hamil Primigravida hamper semuanya mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Lepasnya hormon-hormon stress tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasauteroplamenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga penyampaian oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan semakin lamanya proses persalinan. Cara untuk menciptakan kondisi tenang pada tubuh sehingga nyaman dan tenang dapat dilakukan melalui cara hipnotis. Hypnosis/Hypnobirthing dapat digunakan untuk menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan dengan cara alami, tenang, dan nyaman serta kesehatan jiwa janin. Hypnobirthing memiliki beberapa manfaat diantaranya mengurangi rasa nyeri, meningkatkan kejadian persalinan spontan, mengurangi resiko operasi mempercepat pemulihan ibu post partum, membantu suplay oksigen kepada bayi selama proses persalinan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mendorong perubahan perilaku dan membekali ibu mengatasi pernapasan pada saat proses persalinan yang sakit. Metode yang dilakukan menggunakan metode penyuluhan hypnosis/hypnobirth pada saat persalinan yang diberikan edukasi pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Hipnosis, Kehamilan

Abstract

Primigravida pregnant women almost all experience worry, anxiety, and fear both during pregnancy, during labor and after delivery. The release of these stress hormones causes systemic vasoconstriction, including constriction of the uterine vasa utero which causes disruption of blood flow in the uterus, so that oxygen delivery to the myometrium is disrupted and results in weak uterine muscle contractions. This incident causes the delivery process to take longer. The way to create a calm condition in the body so that it is comfortable and calm can be done through hypnosis. Hypnosis / Hypnobirthing can be used to deal with and undergo pregnancy and preparation for childbirth in a natural, calm, and comfortable way as well as the mental health of the fetus. Hypnobirthing has several benefits including reducing pain, increasing the incidence of spontaneous labor, reducing the risk of surgery, accelerating the recovery of postpartum mothers, helping oxygen supply to the baby during the delivery process. The purpose of this community service activity is to encourage behavior change and equip mothers to cope with breathing during the sick delivery process. The method used is the hypnosis/hypnobirth counseling method at the time of delivery which is given education to pregnant women in the third trimester.

Keywords: Hypnosis, Pregnancy

Pendahuluan

Ibu hamil Primigravida hampir semuanya mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Peningkatan beban psikologis ibu dapat menimbulkan permasalahan terhadap kualitas janin yang dikandung dan komplikasi yang menyertai proses persalinan ibu. Respon fisiologis terhadap stres adalah dengan mengaktifkan sistem saraf pusat untuk mengaktifkan hipotalamus pituitary-adrenal aksis dan sistem syaraf simpatis yang ditandai dengan peningkatan frekuensi nadi dan tekanan darah (Hasyim, 2018) (Yuliani, dkk, 2020).

Ibu hamil yang mengalami kecemasan, bila tidak ditangani secara serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin, karena akan mempengaruhi hipotalamus untuk merangsang kelenjar endokrin yang mengatur kelenjar hipofise. Reaksi ini menyebabkan peningkatan produksi hormone stress antara lain Adreno Cortico Tropin Hormone (ACTH), kortisol, katekolamin, β -Endorphin, Growth Hormone (GH), prolaktin dan Lutenizing Hormone (LH)/Folicle Stimulating Hormone (FSH). Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa uteroplasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga penyampaian oksigen kedalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan /fetal distress (Rinata, 2018) (Puspita, 2020).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa tingkat depresi atau cemas selama trimester pertama kehamilan sama dengan kecemasan biasa pada umumnya sedangkan tingkat depresi selama trimester kedua dan ketiga hampir dua kali lipat trimester pertama. Penelitian di Swedia tentang tenatal care pada kehamilan 35 minggu sebanyak 24% mengalami kecemasan dan 22% mengalami depresi, di Hongkong pada ibu hamil trimester 1, 2 dan 3, 54% mengalami kecemasan, 37% mengalami gejala depresi, serta penelitian di Pakistan dari 165 ibu hamil, sebanyak 70% mengalami cemas dan/atau depresi (Asmariyah, dkk, 2021).

Di Indonesia hasil penelitian tentang kecemasan yang dilakukan pada primigravida trimester III sebanyak 33,93% mengalami kecemasan (Alza, 2018). Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu hamil normal dalam menghadapi persalinan mengalami 47,7% kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang, dan 35,4% mengalami kecemasan ringan (Ilmiasih, 2014). Ibu hamil harus dipersiapkan dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya yang dapat dilakukan dengan

beberapa cara. Pencegahan komplikasi persalinan bertujuan untuk membuat ibu dan bayi baru lahir dapat memperoleh derajat kesehatan yang tinggi dan terhindar dari berbagai ancaman dan fungsi reproduksi (Alza, 2018).

Ibu hamil harus menjaga keseimbangan tubuh dan pikirannya untuk menciptakan pikiran tenang dan nyaman sehingga keduanya bisa bekerja seimbang yang akan mengarah pada kehamilan dan persalinan yang tenang dan membahagiakan (Alza, 2018). Salah satu cara untuk menciptakan kondisi tenang pada tubuh, dapat dilakukan melalui cara hipnotis (Ilmiasih, 2014).

Efek samping yang ditimbulkan dengan menggunakan metode ini sangat kecil, selain aman, praktis juga lebih ekonomis, bila dibandingkan dengan metode yang lain seperti music/murotal dimana perlu alat untuk membunyikan music/murotal dan perlu biaya untuk membeli alat tersebut, dan tidak semua orang suka akan music tertentu atau belum tentu semua pasien beragama islam. Selain itu metode ini tanpa penggunaan obat, pembedahan dan alat kedokteran. Metode ini hanya menggunakan kekuatan sugesti yang akan langsung merileksasikan kondisi pasien sehingga dapat menjadi lebih nyaman dalam waktu yang singkat. Hypnobirthing merupakan kombinasi praktik hypnosis terhadap diri sendiri/autohypnosis (selfHypnosis) dengan panduan dari hypnotherapis untuk mencapai relaksasi mendalam (Ilmiasih, 2014) (Asmara, dkk, 2017) (Dewi, 2019).

Hypnobirthing dapat digunakan untuk menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan dengan cara alami, tenang, dan nyaman serta kesehatan jiwa janin. Hypnobirthing memiliki beberapa manfaat diantaranya mengurangi rasa nyeri, meningkatkan kejadian persalinan spontan, mengurangi risiko operasi mempercepat pemulihan ibu post partum, membantu suplay oksigen kepada bayi selama proses persalinan sehingga bayi yang lahir memiliki nilai APGAR yang lebih baik. Menurut penelitian, hypnosis telah ditemukan untuk mengurangi ketakutan, ketegangan, dan sakit sebelum dan selama persalinan. Sebuah review oleh Hoffman dan Kipenhaur (1969) menemukan hypnosis dilaporkan secara konsisten sebagai menghilangkan atau sangat mengurangi nyeri yang dialami saat melahirkan, dengan efektivitas mulai dari 35 % sampai 90 % dan rata-rata 50%. Hipnosis secara signifikan meningkatkan kemudahan dan kecepatan persalinan (Mahanani, dkk, 2022) (Syaras, dkk, 2019).

Metode dan Bahan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan beberapa metode ceramah. Metode ini digunakan untuk menyampaikan teori, konsep dan prinsip yang sangat penting

dalam teknik pelaksanaan hypnotherapy, dan metode demonstrasi. Metode ini untuk menunjukkan cara pelaksanaan dan tata cara hypnotherapy. Alat dan media yang digunakan pada pengabdian ini adalah kertas, ballpoint, infocus, laptop, layar, slide power point, dan leaflet dan lembar dokumentasi

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Klinik Hj. Romauli. Peserta yang hadir pada kegiatan ini sebanyak 27 orang. Berdasarkan informasi dari pemilik klinik biasanya jika diadakan kegiatan penyuluhan masyarakat akan ramai untuk berpartisipasi, dikarenakan kondisi pandemi Covid 19 sehingga masyarakat masih enggan untuk berkegiatan dirumah sehingga yang datang pada kegiatan ini hanya 27 orang.

Kegiatan ini dilakukan dengan diawali pembukaan yang dilakukan oleh Ibu Romauli selaku pemilik klinik, beliau memberikan kata sambutan dan menjelaskan tujuan pemberian penyuluhan pada saat ini yang dilakukan oleh dosen Insitut Kesehatan Helvetia.



Tahapan kegiatan yang telah dilakukan yaitu dengan melakukan pendekatan dengan mengirimkan surat izin untuk melakukan pengabdian masyarakat di Klinik Hj. Romauli, dilanjutkan dengan koordinasi dengan pemilik lahan untuk identifikasi masalah, penyusunan, rencana kegiatan, persiapan alat dan tempat serta teknis kegiatan.

Petugas kesehatan/Bidan mempunyai peran dalam memberikan edukasi dan informasi dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara meningkatkan rasa aman, nyaman selama kehamilan dan persalinan. Upaya pemberian penyuluhan tentang hipnosis/hypnoterapi pada ibu hamil dapat memberikan informasi kepada ibu bagaimana cara kita menjadi nyaman dan aman saat kehamilan. Latihan relaksasi pernapasan pada saat kehamilan akan dapat berguna juga pada saat persalinan, ketika persalinan berlangsung ibu dapat mengatur nafas dan dapat mengurangi rasa sakit dan membuat persalinan menjadi aman dan nyaman.

Permasalahan rasa nyeri yang dialami ibu bersalin menjadikan masalah tersendiri yang berdampak pada pembukaan, kontraksi atau menyusui.

Rasa nyeri dan stress yang dialami ibu pada saat kehamilan dan persalinan juga dapat berpengaruh pada penyembuhan masa nifas dan

proses pemberian laktasi, oleh sebab itu perlu diberikannya edukasi tentang relaksasi pernapasan.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode penyuluhan ini sangat bermanfaat diberikan kepada ibu hamil. Dapat dilihat dari diskusi yang terjadi selama kegiatan berlangsung, pertanyaan terus muncul dikarenakan ibu ingin mengetahui lebih dalam. Ditambah dengan kegiatan mempraktekkan kegiatan bagaimana cara melakukan relaksasi pernapasan. Hal ini dapat dilihat bagaimana responden antusias dalam mengikuti setiap langkah yang diinstruksikan.

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Latihan Relaksasi Pernapasan/Hipnosis” berlangsung lancar dan penuh antusias dari sasaran. Rangkaian kegiatan pengabdian yang dilakukan meliputi tahap persiapan mitra, tahap pelaksanaan kegiatan yang meliputi penyuluhan dan pelaksanaan relaksasi pernapasan.

Daftar Pustaka

- Alza N, Ismarwati I. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III. *J Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. 2018;13(1):1–6.
- Hasim RP, Sulastri SK. *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil*. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2018.
- Asmara MS, Rahayu HSE, Wijayanti K. Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *URECOL*. 2017;329–34.
- Asmariyah A, Novianti N, Suriyati S. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Bengkulu. *J Midwifery*. 2021;9(1):1–8.
- Dewi NNAI. Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama. *J Psikol Mandala*. 2019;2(2).
- Ilmiasih R. Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Persiapan Menghadapi Persalinan. 2014;
- Mahanani SW, Umaroh U, Nugrahaeni IK, Ramadhian AAN. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Dan Bersalin. *Midwifery Care J*. 2022;3(1):22–9.
- Puspitasari I, Wahyuntari E. Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.

Proceeding of The URECOL.
2020;116–20.

Rinata E, Andayani GA. Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Medisains*. 2018;16(1):14–20.

Syaras D, Yasir Y, Wirman W. Komunikasi Intrapersonal Pasien Hypnobirthing Di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru. *J Ris Komun*. 2019;2(1):13–20.

Yuliani DR, Aini FN. Kecemasan Ibu Hamil Dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Baturraden. *J Sains Kebidanan*. 2020;2(2):11–4.